

Quando e come usarla

Come ogni strumento **necessita** di un **approccio corretto** e di una precisa educazione al suo utilizzo!

Dopo una completa **valutazione posturale** e dei test specifici la Panca viene utilizzata singolarmente o in ausilio ad altre metodiche di lavoro con gli **esercizi più idonei** per rispondere alle necessità individuali, adattandole in itinere. Il progetto, attraverso **passaggi graduali**, passerà dal semplice al più complesso, dall'analitico al globale, dal superficiale al profondo, attraverso un **percorso mirato**.

Svolgendo movimenti specifici si provoca una pressione mirata da parte delle sfere sui muscoli determinando una decompressione dei dischi intervertebrali che porta ad un allungamento della struttura posturale in profondità.

Le **sedute durano 45'** e possono essere svolte in forma **individuale** o di **gruppo**.

CONI Ente di promozione sportiva ITALIA

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



Backrack SYSTEM

NUOVA GINNASTICA

Cosa è

È una **panca** posturale in **legno** composta da 16 mandrini disposti in una doppia fila di sfere che riproducono le curve fisiologiche della colonna vertebrale. Studiata per la cura di diverse sintomatologie del rachide, unisce gli effetti benefici di **due** tipologie di **terapie manuali:**

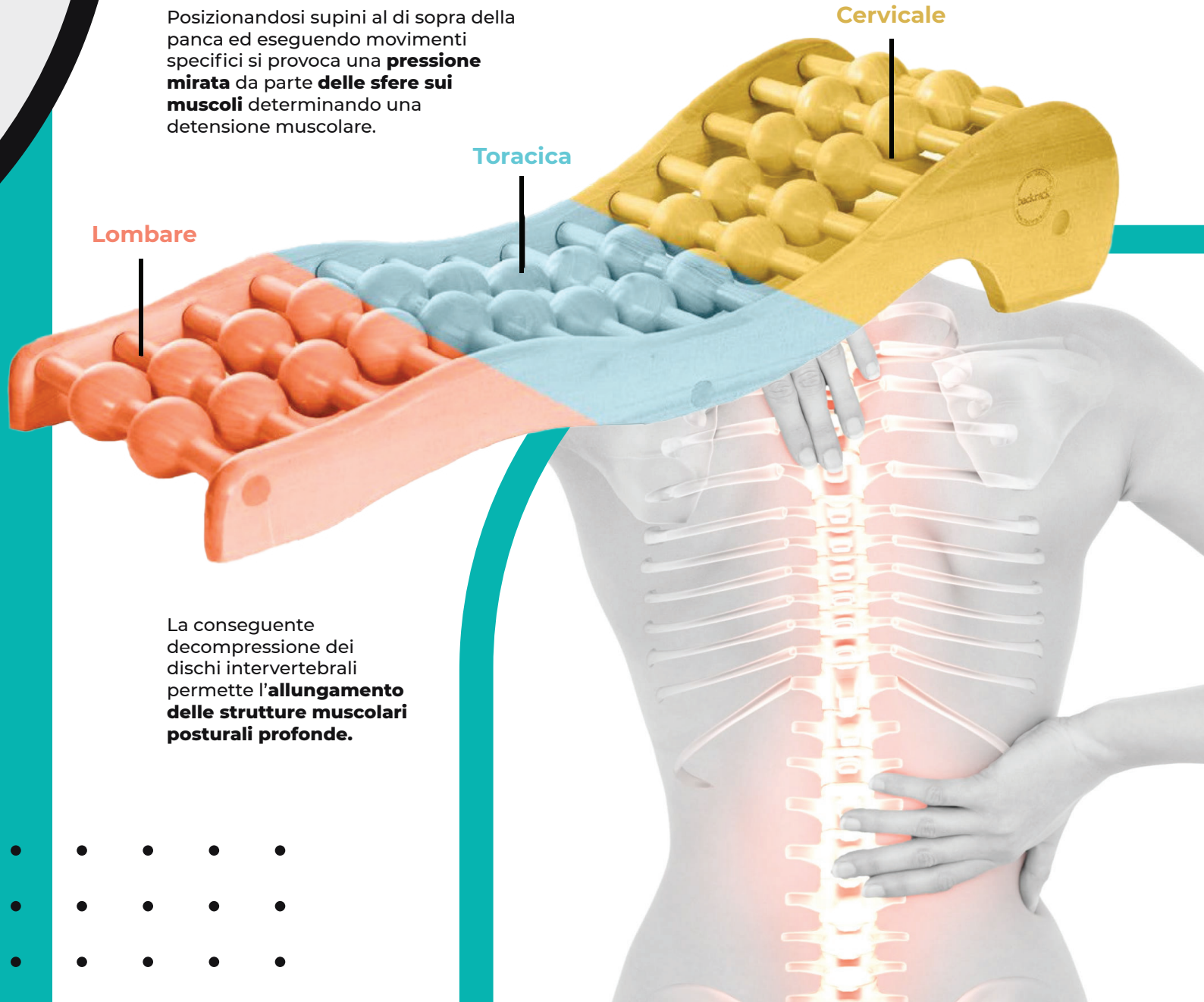
- **Trattamento dei trigger point**
- **Massaggio trasverso profondo.**

Eseguendo movimenti ed esercizi specifici sulla panca e guidati da professionisti formati si possono ottenere svariati **benefici** quali:

- **Miglioramento** della articolarità
- **Aumento** dell'elasticità muscolo tendinea
- **Riduzione** della pressione sui nervi
- **Tenuta** sotto controllo delle algie vertebrali
- **Sensazione** di libertà e detensione profonda

Come funziona

Posizionandosi supini al di sopra della panca ed eseguendo movimenti specifici si provoca una **pressione mirata** da parte **delle sfere sui muscoli** determinando una detensione muscolare.



La conseguente decompressione dei dischi intervertebrali permette l'**allungamento delle strutture muscolari posturali profonde.**